

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÝ TRÉNINGOVÝ PLÁN V ROZSAHU SEDEM DNÍ – MIKROCYKUS V TAEKWONDO WT

Seminárna práca

Meno a priezvisko: Ing. Jana Babinská

Trénerstvo: II. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ILYO TAEKWONDO TRENČÍN

Dátum odovzdania práce: 16.12.2018

OBSAH:

OBSAH:	2
ÚVOD	3
1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT	4
1.1 Skladba Taekwondo	4
1.2 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny	6
1.2.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie	7
1.3 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT	8
1.3.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle	8
1.4 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle	9
1.4.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle	11
1.5 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle	12
ZÁVER	16
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	17

ÚVOD

V práci sa zameriavame na prípravu a realizáciu tréningového mikrocyklu po dobu sedem dní, bojového umenia Taekwondo WT u skupiny cvičencov vo veku od 15 rokov s technickou vyspelosťou 10-7. GUP.

Cvičenci majú dve tréningové jednotky týždenne a ich primárnym cieľom je príprava na nadchádzajúce skúšky technickej vyspelosti v klube. Rozoberaný mikrocyklus je v období jeden týždeň pred skúškami a sústredíme sa na odstránenie nedostatkov a zopakovanie a upevnenie znalostí.

1 MIKROCYKLUS V TRÉNINGU TAEKWONDO WT

Mikrociklus je základná, relatívne malá časť etapy tréningu, ktorý je tvorený niekoľkými tréningovými jednotkami.

Mikrocykly zohrávajú v praktickej organizácii tréningu rozhodujúcu úlohu. Sú najdôležitejšími etapami tréningu z hľadiska optimalizácie tréningového pôsobenia. Mikrocykly vychádzajú zo zamerania dlhších cyklov – mezocyklov a makrocyklov a svojou dĺžkou najviac vyhovujú operatívne riadeniu športovej prípravy.

Najčastejšie je dĺžka mikrociklu 1 týždeň (od 2 do 10 dní). Dĺžka mikrocyklov závisí od obdobia a celkového zamerania tréningu. V prvej časti mikrociklu nastáva naštartovanie adaptačných zmien, v druhej sa stabilizuje ich kvalita a v treťom je relatívny oddych, ktorý má zabezpečiť možnosť realizovať optimálne zaťaženie v ďalšom mikrocykle.

Štruktúru mikrocyklov ovplyvňuje:

- obsah jednotlivých tréningových jednotiek (druh zvolených podnetov),
- veľkosť zaťaženia v jednotlivých tréningových jednotkách (objem, intenzita, atď.),
- aktuálny stav trénovanosti športovca,
- individuálne osobitosti reakcií znáša zaťaženie a biorytmy,
- čas obnovy energetických rezerv medzi tréningovými jednotkami -pracovný režim športovca. (Mikrociklus, 2018)

1.1 Skladba Taekwondo

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie, ktoré je Olympijským športom a je najrozšírenejším bojovým umením na svete. Taekwondo WT je komplexné umenie a šport pokrývajúce množstvo oblastí od športu pre všetkých až po vrcholový šport. Dá sa povedať že hlavnými zložkami Taekwondo sú:

- základné techniky – bloky, kopy, údery, vpichy, úchopy, seky,... – presne popísané
- špeciálne techniky – kombinácie základných techník
- súborné cvičenia a zostavy

- sebaobrana
- prerážacie techniky
- zápas a športový zápas
- exhibičné techniky

Na zvládnutie komplexného taekwonda potrebuje cvičenec absolvovať množstvo tréningov, zo začiatku všeobecných a neskôr špecializovaných na konkrétne zložky v ktorých chce vynikať. Spravidla cvičenec ovláda na základnej majstrovskej úrovni taekwondo po piatich rokoch tréningu a špecializuje sa. Dĺžka trvania takejto prípravy na majstrovstvo však závisí od počtu tréningov, nasadenia cvičenca, intenzity, predispozícií, možností tréningového prostredia a pomôcok a mnoho iného. Je dôležité podotknúť, že len máloktorý cvičenec sa dostane k majstrovskému stupňu, avšak majstrovský stupeň je cieľom každého člena tréningovej skupiny a preto je potrebné pristupovať ku každému cvičencovi ako k budúcemu majstrovi, ktorý je zatiaľ na ceste.

V klube je vhodné ak sú tréningy rozdelené na začiatocníkov ktorí sa venujú základom, a na pokročilých cvičencov, ktorí sa učia pokročilé techniky, prípadne sa už špecializujú na niektorú zo zložiek taekwondo.

Začiatocnícky tréning staršej skupiny nad pätnásť rokov sa od tréningov mladších skupín po technickej stránke veľmi nelíši, rozdiely nájdeme v prístupe –menej hravý, v objemovej náplni tréningu – viac sily a vytrvalosti, a vzhľadom na to, že skupina nie je vekovo obmedzená do hora, v tréningu sa objavuje viac zdravotných, uvoľňovacích a kompenzačných cvičení.

V prípade začiatocníkov, ktorí taekwondo trénujú ako voľnočasovú aktivitu a ešte neuvažujú nad profesionálnym športom a špecializáciou, je plne postačujúci nízky počet tréningov taekwondo v mikrocykle. V klube ILYO Taekwondo Trenčín sú začiatocníkom venované dva tréningy týždenne a je im trénerom odporúčaný doplnkový tréning kondičného charakteru napríklad vo fitnescentre, ako kruhový tréning alebo HIIT tréning – podľa možnosti jeden až tri krát týždenne.

Tréningy začiatocníckej prípravy nie sú náročné na pomôcky a priestor ako pri špecializovaných tréningoch. Nevyhnutnou súčasťou tréningového procesu sú tréningy lapovacie, teda klub musí disponovať dostatočným počtom lóp. Lapa je terč určený na kopanie a udieranie držiaci sa v ruke partnera. Ostatné pomôcky sú doplnkové a nie sú nevyhnutné na

správne odtrénovanie takejto skupiny. Často sa používajú extra pomôcky na rozvoj agility, ako sú kužele, rebríky; rozvoj výbušnosti ak plyobox, rýchlosti, napríklad expandery, zoznamovanie sa zo športovým zápasom, na čo sú potrebné aj chrániče trupu, končatín a hlavy.

Tréningy v klube vedú certifikovaní taekwondo tréneri a pomáhajú im asistenti s vyššími technickými stupňami pre zefektívnenie tréningu.



Obr.1: Lapy – terče na kopanie ako pomôcka (archív klubu)

1.2 Charakteristika sledovanej tréningovej skupiny

Sledovaná skupina je skupinou začiatocníkov s 10-7 GUP-om v taekwondo wt staršia ako 15 rokov a trénujúca 0-1,5 roka v klube. Jednotlivci zo skupiny sa môžu a nemusia zúčastňovať súťaží a skúšok technickej vyspelosti a môžu a nemusia mať ambície stať sa reprezentantom alebo sa špecializovať na jednu z oblastí taekwondo.

Skupina sa zúčastňuje tréningov v klube počas školského roka, čo je 10 mesiacov, dva krát týždenne a tréning má 50 minút. Vo vlastnom záujme sa zúčastňujú aj iných doplnkových tréningov.

Skupina sa nachádza v etape prípravy na skúšky na vyššie technické stupne a snažíme sa o upevnenie vedomostí a zopakovanie si aké schopnosti sme nadobudli a zhodnotenie vhodnosti zúčastnenia sa skúšok.

Cieľom tréningovej skupiny je zlepšovanie svojich schopností v taekwondo wt, napredovanie v bojovom umení, zvyšovanie sebadôvery, zlepšenie zdravia a zvyšovanie si technického stupňa.

Tabuľka 1 Týždenný rozpis tréningov danej skupiny v klube

	PON	UTO	STRE	ŠTV	PIA	SOB	NED
19:00-		15+		15+			
19:50		10 až 7		10 až 7			
		GUP		GUP			

1.2.1 Výsledky tréningovej skupiny za posledné obdobie

Do výsledkov tréningovej skupiny sme zahrnuli výsledky z turnajov a zo skúšok technickej vyspelosti za rok 2018 a rok 2017

Rok 2018:

- Apríl: 6 cvičencov sa zúčastnilo turnaju a získali 2x tretie a 1x prvé miesto na Trenčín open
- Jún: 6 cvičencov sa zúčastnilo turnaju Bratislava open a získali 3x druhé miesto
- Jún: 18 cvičencov skupiny si zvýšilo technický stupeň, 2 cvičenci postúpili do skupiny pokročilých cvičencov
- September: 1 cvičenec skupiny sa zúčastnil turnaju Black Tiger

• Rok 2017

- Apríl: 4 cvičenci sa zúčastnili turnaju a získali 2x druhé miesto na Trenčín open
- Jún: 2 cvičenci sa zúčastnili turnaju Bratislava open, bez umiestnenia

- Jún: 14 cvičencov skupiny si zvýšilo technický stupeň, 3 cvičenci postúpili do skupiny pokročilých cvičencov
- September: 1 cvičenec skupiny sa zúčastnil turnaju Black Tiger
- December: 12 cvičencov si zvýšilo technický stupeň, 1 cvičenec postúpil do skupiny pokročilých cvičencov

1.3 Rozbor tréningového zaťaženia v mikrocykle taekwondo WT

Sledovaný mikrocyklus obsahuje dva tréningy po 50 minút v utorok a štvrtok v období týždeň pred skúškami na vyššie technické stupne.

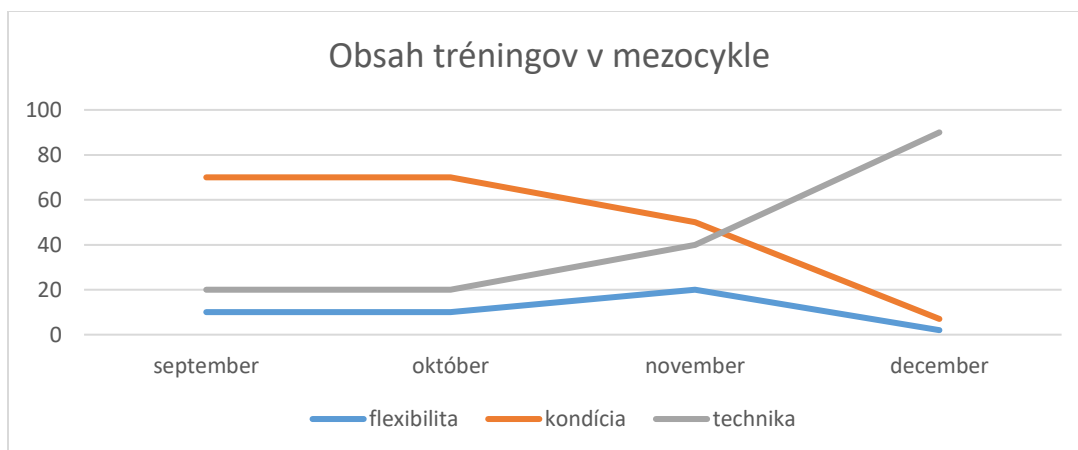
Hlavná kostra oboch tréningov sa skladá rozcvičky, hlavnej časti a záveru. Tréningy sú zamerané na preopakovanie si cvičení z technickej prípravy, neobsahujú nácviky rýchlosti, sily, výbušnosti, a nie sú fyzicky náročné. Záver každého tréningu tvorí jediná kondičná zložka, a to kliky, sklapovačky a drepy s výskokom a to v počte podľa páskovacieho poriadku na daný stupeň.

Na tréningoch je potrebné zopakovať pre úspešné zvládnutie skúšok základné techniky, zostavy, trojkrokový a dvojkrokový zápas, stepsparing a sebaobranu. Na utorkovom tréningu je potrebné prejsť všetko z vymenovaného a štvrtkový tréning je určený na doladenie toho, v čom boli najväčšie medzery z predošlého tréningu.

1.3.1 Zaradenie mikrocyklu v mezocykle

Opisovaný mikrocyklus je zaradený na konci trojmesačného mezocyklu ktorý nasledoval po letných prázdninách. Charakteristika tohto mezocyklu je kondičná, predovšetkým vytrvalostno silová príprava a technická príprava na skúšky technickej vyspelosti. Mezocyklus začína v prvom septembrovom týždni a končí koncom druhého až začiatkom tretieho decembrového týždňa skúškami technickej vyspelosti pre začiatočníkov a majstrovstvami Slovenska pre pokročilých cvičencov.

Vzhľadom na priebežnú kondičnú prípravu cvičencov počas celého mezocyklu sa v poslednom mesiaci venujeme výlučne technickej príprave.



Obr.2: Zacielenie tréningov počas mezocyklu sept-dec 2018

1.4 Evidencia absolvovaného tréningového zaťaženia v mikrocykle

Sledujeme dva tréningové dni – utorok a štvrtok. Nevenujeme sa mimo tréningovým dobrovoľným tréningovým aktivitám jednotlivých cvičencov, ale zameriavame sa na celú skupinu.

Tabuľka 2 nám poukazuje na absolvované tréningové zaťaženie po dobu siedmych dní. Skupina absolvovala dva tréningy zamerané na technickú prípravu na nadchádzajúce skúšky technickej vyspelosti.

Tabuľka 2 Mikrocyclus a typ tréningových jednotiek

<i>týždeň</i>							
<i>dátum</i>	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
<i>1. týždeň</i>		1. všeobecný tréning 50 min – technické zameranie		1. všeobecný tréning 50 min – technické zameranie			
<i>10.12.-14.12.2018</i>	voľno		voľno		voľno	voľno	voľno

Tabuľka 3 Mikrocyklus od 10.12.2018. do 16.12.2018

<i>Pondelok</i>	Voľno
<i>Utorok</i>	- Rozohriatie kĺbov a dynamický strečing 15 min v kombinácii so základnými technikami - zostavy 7 min - trojkrokový a dvojkrokový zápas 13 min - Stepsparing 3 min - Sebaobrana 7 min - posilňovanie 5 min 50 min.
<i>Streda</i>	Voľno
<i>Štvrtok</i>	- Rozohriatie 15 min. - Strečing 3 min. - Hlavná časť pozostávajúca z dotrénovania častí z utorkového tréningu kde boli najväčšie medzery 25 min - posilňovanie 5 min - strečing 2 min. 50 min.
<i>Piatok</i>	Voľno
<i>Sobota</i>	Voľno
<i>Nedeľa</i>	Voľno

1.4.1 Evidencia všeobecných tréningových ukazovateľov v mikrocykle

- Dni zaťaženia (počet) – počet dní, v ktorých sa realizuje zaťaženie – tréning, preteky, hodina Tv.
- Jednotky zaťaženia (počet) – počet tréningov, pretekov, hodín Tv. Zaznamenáva sa zaťaženie, ktoré trvá minimálne 20 min.
- Preteky, zápasy/štarty (počet/počet) – počet pretekov, zápasov a počet štartov na pretekoch.
- Čas zaťaženia (hod.) – celkový čas venovaný pohybovej aktivite ako tréning, preteky, testy, hodina Tv.
- Čas regenerácie (hod.) – celkový čas venovaný regenerácii.
- Dni zdravotnej neschopnosti/dni obmedzeného tréningu (počet/počet) – dni, keď športovec nemôže vôbec trénovať/dni kedy trénuje, ale so zdravotným obmedzením.(Čillík, 2018)

V tabuľke 4 sme evidovali všeobecné tréningové ukazovatele (VTU) počas týždňového mikrocyklu. Dni obmedzeného tréningu pre choroby sa nám v tomto mikrocykle nevyskytovali. Nebrali sme do úvahy tréningové jednotky jednotlivých športovcov, ktorí trénovali individuálne mimo tréningový proces klubu

Tabuľka 4 VTU v mikrocykle

VTU za mikrocyklus od 2.9. do 8.9.2017

1.	Dni zaťaženia (počet)	2
2.	Tréningové jednotky (počet)	2
3.	Preteky, štarty, zápasy (počet)	0
4.	Celkový čas zaťaženia (hodiny)	1:40
5.	Regenerácia síl (hodiny)	0
6.	Voľné dni (počet)	5
7.	Dni obmedzeného tréningu a choroby (počet)	0

1.5 Záznamy tréningových jednotiek v mikrocykle

Tabuľka 5 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 11.12.2018 zameranú na zopakovanie si technických zručností trvaní 50 minút. Cieľom jednotky je zistiť nedostatky a preopakovať s cvičeniami program na skúšky a uistiť ich o ich pripravenosti.

Tabuľka 5 Záznam tréningovej jednotky z dňa 11.12.2018

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/ nákres	Poznámky/ pomôcky
15'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup a hlásenie - Oboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť:(Rozohriatie kĺbov a dynamický strečing) - krúživé rozhýbanie kĺbov - dynamické strečingové cvičenia v dlhých postojoch a asánach - V statických častiach precvičovanie úderov a blokov z prvej až tretej súťažnej zostavy.	Nástup v rade. Rozostúpi okolo trénera na šírku dvoch rúk	Disciplína, informácie Pozorujeme správne zvládnutie cvikov a v prípade potreby sa niektorým cvičeniam venujeme dlhšie.

30'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná - zostavy 7 min – každý cvičí zostavu na svoj technický stupeň – 1 až 3 - trojkrokový a dvojkrokový zápas 13 min – dvojice sa striedajú posunom pri, každú z 5 zostáv opakujú dvakrát, výmena po každom krát - Stepsparing 3 min – bez kopania len náznaky, výmeny v dvojiciach - Sebaobrana 7 min – výmeny v dvojiciach, preopakovanie 5 sebaobranných techník	Nástup do rozstupov na jednotlivé cvičenia a do dvojíc kde sa menia dvojice o jedného doprava posun	Nevenujeme pozornosť jednotlivcom ale fungovaniu celej skupiny. Zisťujeme akým prvkom sa budeme venovať na najbližšej hodine.
05'	Záverečná časť	Upokojujúca časť: - 10-40 drepov s výskokom, klikov skalpovacie podľa páskovacieho poriadku - vydýchanie Formálna časť:(organizačná)	Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky.	Rozlúčime sa a povzbudíme cvičencov

Tabuľka 6 nám poukazuje na tréningovú jednotku z dňa 13.12.2018 zameranú na upevnenie znalostí a doladenie posledných detailov a nedostatkov pred skúškami technickej vyspelosti. Jednotka trvá 50 minút.

Tabuľka 6 Záznam tréningovej jednotky z dňa 13.12.2018

<i>Čas trvania 90'</i>	<i>Časť tréningovej jednotky</i>	<i>Obsah a metodický postup</i>	<i>Organizácia/ nákres</i>	<i>Poznámky/ pomôcky</i>
18'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup a hlásenie - Oboznámenie s cieľom hodiny Rušná časť: (Rozohriatie a dynamický strečing) - beh 6 telocviční - krúživé rozhýbanie kĺbov - dynamické strečingové cvičenia v dlhých postojoch a asánach - strečingové cvičenia 3' - Step sparing a sebaobrana, dbáme na zahratie, tempo, energiu a prevedenie.	Nástup v rade. Beh v zástupoch podľa počtu cvičencov Rozostupy okolo trénera na šírku dvoch rúk Dvojice, menenie o jedného doprava	Disciplína, informácie Pozorujeme správne zvládnutie cvikov a v prípade potreby sa niektorým cvičeniam venujeme dlhšie. Preopakovanie prevedenia a výkrikov
5'	Hlavná časť	Expozičná/Fixačná - zostavy poomsae . dbáme na	Nástup do rozostupov na jednotlivé	Nevenujeme pozornosť jednotlivcom ale

20'

prevedenie a vyjadrenie energie

- dvojkrokový a trojkrokový zápas
- dbáme na správne vzdialenosti a dolad'ovanie detailov

cvičenia a do dvojíc kde sa menia dvojice o jedného doprava posun

fungovaniu celej skupiny.
Zisťujeme akým prvkom sa budeme venovať na najbližšej hodine.

Záverečná časť

Upokojujúca časť:

- ponat'ahovanie
- 10-40 drepov s výskokom, klikov sklapovačiek podľa páskovacieho poriadku
- vydýchanie a strečing statický 2'

Nástup a zhodnotenie tréningovej jednotky.

Rozlúčime sa a povzbudíme cvičencov

07'

Formálna časť: (organizačná)

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na tréningový mikrocyklus zameraný na zopakovanie sitechnických schopností cvičenca taekwondowt, ktorý sa pripravuje na skúšky technickej vyspelosti. Mikrocyklus bol postavený na záver mezocyklu zameraného na kondično technickú prípravu športovcov venujúcich sa športu ako voľnočasovej aktivite alebo začiatocníkov, ktorí ešte nie sú vo fáze špecializácie a nemajú ambíciu vrcholového športu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. Čillík, I. (16. 12 2018). ff.umb. Dostupné na Internete: https://www.ff.umb.sk:https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:nvgLrUdR_foJ:https://www.ff.umb.sk/cms/saveDataFilePublic.php%3Fuid%3Dicillik%26path%3DNyVBOGN5JUQ4JUZGdyVCNVEIMUQlQjdhJUVGLiUxQWMIMEYIREFPJTFGJTdCJUQzJTg5VSVGRkQlM0YlODMIQjglQzFVJTA0+&cd=4&hl=sk&ct=cl
2. Mikrocyklus. (16. 12 2018). Dostupné na Internete: Sportinweb: <http://www.sportinweb.sk/etk/default.asp?M=M20050531125049102&E=E20061017134233126&>